



地域と生きる

おんが病院・おかがき病院だより

【骨粗鬆症の専門外来開設のお知らせ】

—自覚症状のない骨粗鬆症に注意しましょう—

おんが病院・おかがき病院統括院長 杉町 圭蔵

ヒトの骨では常に新陳代謝が行われており、破骨細胞と骨芽細胞によって、骨の吸収と再生が活発に繰り返されています。

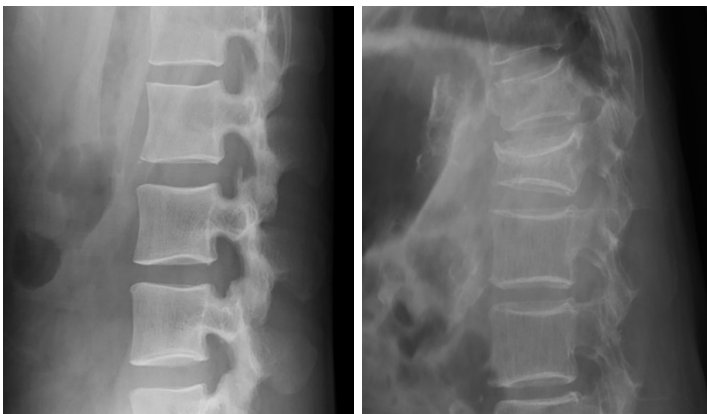
骨密度は20歳ごろで最大となり、40歳半ばまではほぼ横ばいで推移します。その後、50歳近くから減少しますが、女性は男性に比べると骨密度の減る度合いが大きくなります。これは骨代謝のバランスを調節し

ている女性ホルモンが閉経を機に減少することが原因と言われています。

国内には、約1300万人の骨粗鬆症の患者さんがいますが、その4分の3は女性で、国民の高齢化に伴ってさらに年々増加の傾向にあります。

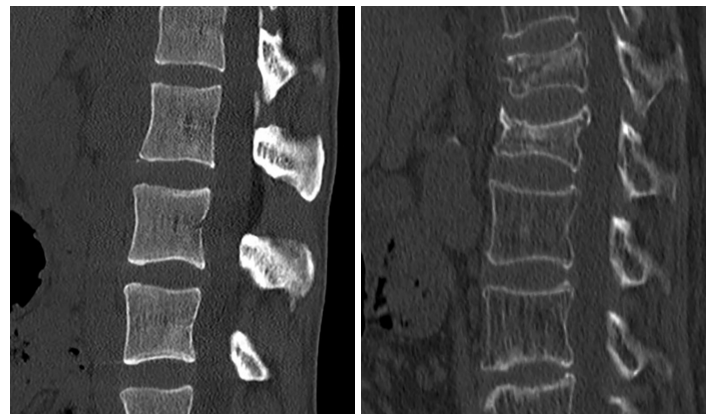
骨粗鬆症は自覚症状がないことが多く、骨折して初めて自分が骨粗鬆症であったことを知る方が多いようです。一度、骨折するとその治療には長い日数を要し、筋肉は委縮してしまい、健康的な日常生活が著しく困難になるので、癌や成人病と同じように、早期発見・早期治療をお勧めいたします。

おんが病院では、令和4年10月から毎週木曜日に藤原悠子先生による「骨粗鬆症の専門外来」を開設いたしましたので、どうぞご利用下さい。



腰椎のX線写真 健常者(左)と骨粗鬆症患者(右)

健常者の椎体では骨梁と呼ばれる骨の強度を保つ構造が密に認められるのに対して、骨粗鬆症では骨梁は疎になっています。

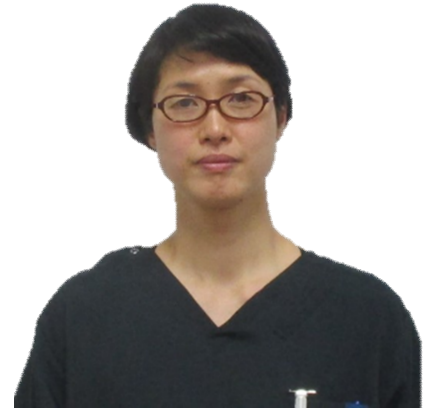


腰椎のCT 健常者(左)と骨粗鬆症患者(右)

この骨粗鬆症患者さん(右)では、骨密度は若年者平均値(YAM)の50%と減少しており、椎体には圧迫骨折を認めます。

【骨粗鬆症外来

のおすすめ】



整形外科 藤原 悠子

診療日 : 木曜日
診療時間 : 9:00~12:00
場所 : 診察室6



高齢社会になり、骨粗鬆症治療による骨折の予防は健康寿命を上げるためにとても重要です。おんが病院の整形外科でも毎週木曜日午前中に骨粗鬆症専門外来を開始することとなりました。

骨粗鬆症だけでは特に症状はありません。しかし骨が脆くなると、軽く転倒ただけで脊椎椎体骨折や大腿骨近位部骨折(写真1)や橈骨遠位端骨折などを生じます。重症の骨粗鬆症になると、座っただけで脊椎圧迫骨折を生じることもあります。骨折で命を落とすわけではありませんが、骨折治癒にかかる時間は長く、骨折を何度も繰り返してしまうと、寝たきりとなってしまう、認知症が出たり、肺炎を起こしたりして、身体機能が著しく低下してしまいます。

骨の折れにくさ(=骨強度)は、7割を骨の密度(骨密度)と残り3割を骨の材質(骨質)で決まっております。主に骨を吸収する細胞(破骨細胞)、骨を作る細胞(骨芽細胞)、そして骨を構成する細胞(骨細胞)という3つの細胞で調節しています。骨強度を保つためには、破骨細胞が古くなった骨を壊し(骨吸収)、骨芽細胞が新しい骨を作る(骨形成)必要があります。(図1)年齢を重ねていくと、このバランス機能が下がってしまい、骨を壊す方が強くなってしまい、骨質と骨密度が下がってしまいます。特に女性ホルモン(エストロゲン)は骨強度の維持に必要で、閉経後にエストロゲンがなくなってしまうと、骨密度と骨質が急に下がってしまうので、注意が必要です。また加齢や治療中の並存疾患やその内服薬の影響などで骨粗鬆症の治療が必要な患者様も多くおられます。

腰の痛みがなかなか取れない方の中には『いつの間にか骨折』といい、脊椎の椎体に骨折がある場合があります。骨密度測定検査は超音波エコーなどの簡便な方法がありますが、当院では腰骨(腰椎)と股関節(大腿骨近位部)の二箇所を使用するDXA(Dual-Energy X-ray Absorptiometry)法を行っております。この方法が内側の骨の強さ(海面骨量)と外側の骨の強さ(皮質骨)をより正確に測定でき、骨粗鬆症の診断が正確にできます。

骨粗鬆症は予防が非常に重要な病気です。骨を強くするために、カルシウムを十分に摂取するほか、ビタミンD(干し椎茸など)、ビタミンK(海藻や納豆)、リンやマグネシウムも必要です。栄養の摂取以外にも、運動や日光浴も重要になります。最近では若い人たちの過度なダイエットや日焼け防止などで骨粗鬆症予備軍が問題となっています。また妊娠中や授乳中はカルシウムがたくさん消費されるため、通常より意識してカルシウムを摂取するようにお勧めしております。

骨粗鬆症の治療は的確な診断のもと、個々の患者さんにあった治療薬を使用し、定期的な治療評価が大切です。当院でも骨密度測定検査から治療まで地域の病院と協力しつつ行っております。お気軽にご相談ください。

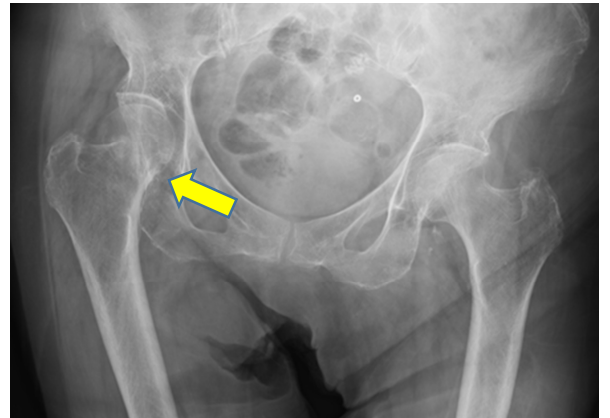


写真1. 矢印: 右股関節の右大腿骨近位部の骨折を認め、手術を必要とします。

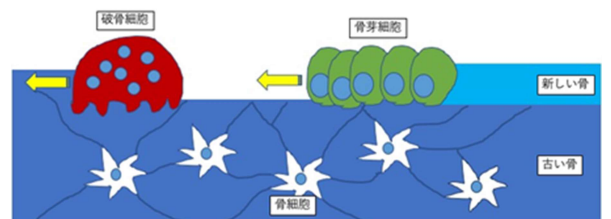


図1. 破骨細胞が古い骨を溶かし(骨吸収)、骨芽細胞が新しい骨を作る(骨形成)ことで、骨の質と密度を保ちます。

2022 の冬



ICT 委員会 安永 政子

2022年の異常気温が続いた長い夏がやっと終わりました。そして、この夏は人々の新型コロナウイルスとの闘いだっただと思いますが、医療現場も例外ではありませんでした。

今、冬を前にした短い秋の中にあり、少し落ち着いていた新型コロナウイルスもまた徐々に増えてきているようです。更にインフルエンザという違う音色を携えて第8波が近付いているように思われます。皆さんもくたくたでしょうが余力を残しておきましょう。**楽しいことを考え、おいしいものを口にし、心地良い香りや音などに触れて、少しでも幸せな瞬間を楽しみましょう。**

とは言っても、世界中の人々が海外を往来し、社会が活性化する事で新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性が高いことは免れないことかもしれません。更にノロウイルスによる感染も多くなる季節です。これらに絶対に感染しないという画期的な方法がない今、私たちは体に備わっている**五感**というものを使ってこれらを防ぐことはできないでしょうか。**視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚**です。勿論、感染対策をしっかりと行いながらですが。

例えば新型コロナウイルスに関しては、あたりを見回して大勢の人が集まっているところやザワザワしている所を避け、換気が悪くてムッシ匂いそうな所へは近づかず、不特定多数の人が触ったと思われるものには触らないことです。五感を使って感染しそうなことは回避していきましょう。

ノロウイルスの感染に関しては、必ず加熱して食べることです。ノロウイルスは少数のウイルスが口から入る事で感染し、症状が出てしまいます。

皆さんも色々な方法を考えてみて秋の夜長をお過ごしになったら如何でしょうか。きっといい明日が来ますよ。

当院は感染源を持ち込まない、持ち出さない、拡げないために試行錯誤しながら更に感染対策を強化し、皆さんの安全を守っていくため職員一同よりいっそう頑張っています。

～1日でも早く平穏な日常にもどる事を願いながら～



マスクをしたままできる表情筋ストレッチ

～ あいうべ体操 ～

☆あいうべ体操とは…

・口元の筋肉が鍛えられる体操です

リハビリテーションセンター 井手 琢磨

☆こんな方におススメです！

- ・口呼吸の改善をしたい
- ・顔のたるみやしわの改善がしたい
- ・脳の血流量をアップしたい

～やり方～

① “あー” と大きく口を開き

1 秒キープします

② “いー” と大きく口を横に開き

1 秒キープします

③ “うー” と口を前に強くだし

1 秒キープします

④ “べー” と舌を突き出して

のばし 1 秒キープします

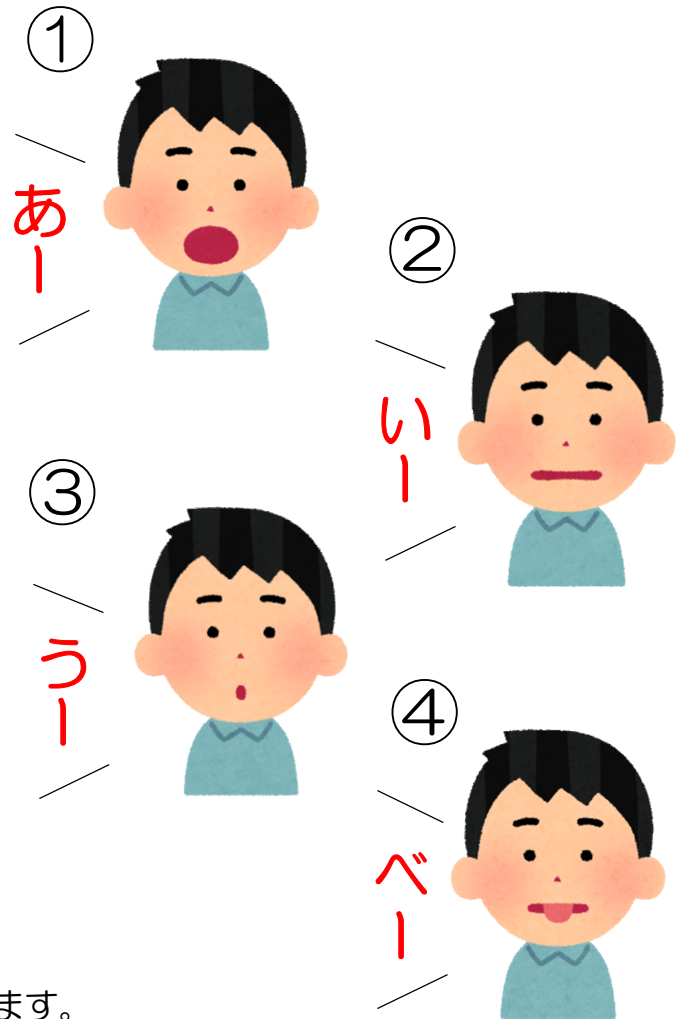
①から④を 1 セットに 10 回繰り返します。

1 日 3 セットするとより効果的です。

※効果には個人差があります

※注意事項※

- ・アゴに痛みが出ない程度に無理のない範囲で行ってください。
- ・行いすぎてキレイになりすぎないように気を付けてください。



発行日:令和4年 11 月吉日

発行:遠賀中間医師会おんが病院・おかがき病院

編集:おんが病院・おかがき病院広報委員会